

İlkokul öğrencilerine ve annelere uygulanan psikoeğitim programlarının öğrencilerin internet kullanımını üzerindeki etkisinin incelenmesi*

Examining the impact of psychoeducation programs applied to primary school students and mothers on students' internet usage

Şerife Şekerci¹, Yıldız Bilge², Şeyma Baki³, M. Talha Uçar⁴, Mehmet Dinç⁵

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, serifeesekerci@gmail.com , 0000-0002-7594-786X

² Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye-Yaşam Bilimleri Fakültesi, yıldiz.bilge@sbu.edu.tr , 0000-0003-2315-0055

³ Türkiye Yeşilay Derneği, İstanbul, pd.seymabaki@gmail.com , 0000-0002-0349-8196

⁴ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul, drtalhaucar@gmail.com , 0000-0002-1433-4832

⁵ Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Gaziantep, mehmetdinc@gmail.com , 0000-0001-9544-8999

* 25. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZ

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada öğrenci ve ebeveynler için psikoeğitim programları geliştirilerek ilkök öğrencilerinin internet kullanımı üzerindeki etkililiğinin ve ebeveynlere yönelik hazırlanan programın annelerin ve çocuklarının internet kullanımı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. **Gereç ve Yöntem:** Tek denekli AB deneysel desenin kullanıldığı bu araştırma iki çalışma grubu ile yürütülmüştür. İlk çalışma grubunu Beykoz ilçesinde 3. ve 4. sınıflarda eğitim gören 11 öğrenci (7 kız, 4 erkek) ve ikinci çalışma grubunu bu öğrencilerin anneleri olmayan ancak aynı okulda eğitim gören, internet kullanımı yüksek çocukları olan 11 anne oluşturmaktadır. Veriler; kişisel bilgi formu, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar için Problemli Teknoloji Kullanımı Ölçeği, Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Bu çalışmada etkisi sınanan psikoeğitim programları öğrencilere 4 hafta boyunca haftada iki kez yüz yüze, ebeveynlere 4 hafta boyunca haftada bir kez çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen sonuçlar Wilcoxon Signed Ranks Test ile analiz edilmiştir. **Bulgular ve Sonuç:** Geliştirilen programın ilkök öğrencilerinin internet kullanımı üzerinde etkili olduğu saptanırken ebeveynlere yönelik programın annelerin sosyal medya kullanımı üzerinde düşük düzeyde farklılaşmaya sebep olduğu ancak dijital ebeveynlik ve çocuklarının problemli teknoloji kullanımı üzerinde anlamlı fark oluşturmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak internet kullanımına yönelik psikoeğitim programlarının doğrudan o kişiye uygulanmasının etkili olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ilkök öğrencilerine yönelik problemli internet kullanımını azaltmaya ilişkin müdahale çalışmalarının az olduğu dikkat çekmekle birlikte bu çalışmanın bulgularının alanyazında var olan problemli internet kullanımını önlemeye ve azaltmaya yönelik deneysel çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study aims to develop psychoeducation programs for students and parents and examine their effects on primary school students' internet usage and the impact on mothers' and their children's internet usage. **Materials and Methods:** Utilizing a single-subject AB experimental design, the research involved two study groups. The first group comprised 11 students (7 girls, 4 boys) from 3rd and 4th grades in Beykoz district, while the second group included 11 mothers whose children were not in the first group but were also 3rd and 4th graders at the same school with high internet usage. Data were collected via personal information forms, the Short Form of the Internet Gaming Disorder Scale, the Problematic Technology Use Scale for Children, the Digital Parenting Awareness Scale, and the Social Media Addiction Scale. The psychoeducation program was delivered face-to-face to students twice a week for four weeks and online to parents once a week for four weeks. The results were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Findings and **Conclusion:** The psychoeducation program was found to be effective in reducing internet usage among primary school students. However, the program for parents only slightly influenced mothers' social media usage (.10 level) without significantly create a change digital parenting and children's problematic technology use. Thus, directly applied psychoeducation programs are effective in managing internet usage. A review of the literature reveals that intervention studies aimed at reducing problematic internet use among primary school students are limited. However, the findings of this study are consistent with existing experimental studies in the literature that focus on preventing and reducing problematic internet use.

Anahtar Kelimeler:
Problemli Teknoloji Kullanımı,
Problemli İnternet Kullanımı,
Dijital Ebeveynlik, Psikoeğitim,
İlkokul

Key Words:
Problematic Technology Use,
Problematic İnternet Use, Digital
Parenting, Psychoeducation,
Primary School

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul,
serifeesekerci@gmail.com , 0000-
0002-7594-786X

DOI:
10.52880/sagakaderg.1578913

Gönderme Tarihi/Received Date:
05.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
18.01.2025

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
17.04.2025

GİRİŞ

Dijitalleşmenin büyük bir ilerleme gösterdiği bu çağda teknoloji kullanımı dünyada ve ülkemizde hızla artmaktadır. Teknoloji kullanımına ilişkin 2022 yılı ocak ayı verilerine göre, dünyadaki tüm insanların %62.5'i aktif internet kullanıcısı, %58.4'ü aktif sosyal medya kullanıcısı, %67.1'i mobil telefon kullanıcısı iken 2023 verilerine göre dünya nüfusunun %64.4'ü aktif internet kullanıcısı, %59.4'ü aktif sosyal medya kullanıcısı ve %68'i mobil telefon kullanıcısıdır (We are Social, 2023). Her iki yıldaki kullanım oranları dikkate alındığında son bir yılda dünya nüfusunda internet ve sosyal medya kullanımının arttığı görülmektedir. We are Social'ın (2023) verilerine göre Güney Afrika 9 saat 38 dakika ile en çok internette vakit geçiren ülkelerden biri olurken Japonya 3 saat 45 dakika ile internette günlük en az vakit geçiren ülkelerden biridir. Türkiye'de ortalama internette geçirilen süre ise 7 saat 24 dakikadır. Tüm bu veriler dünya ve ülkemiz genelinde internet ve beraberinde teknoloji kullanımının oldukça yaygın olduğunu göstermesi açısından oldukça önemlidir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) "Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması" sonuçlarına göre 2022 yılında hanelerin %94.1'i evden internete erişim imkanına sahipken 2023 yılında bu oranın %95,5 olduğu bildirilmiştir (TÜİK, 2023). TÜİK (2021) tarafından yapılan "Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması" sonuçlarına göre; 6-15 yaş aralığındaki çocukların 2021 yılında internet kullanım oranının %82.7 olduğu, erkek çocukların internet kullanım oranının %83.9 ve kız çocukların internet kullanım oranının ise %81.5 olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanan çocukların %90.1'i hemen her gün, %8.5'i haftada en az bir defa, %1.4'ü ise haftada bir defadan az internet kullanmaktadır. Düzenli internet kullanan çocukların %31.3'ü interneti sosyal medya için kullanmakta, bu çocukların %77,7'si hemen her gün, %16,5'i haftada en az bir defa, %5.8'i ise haftada bir defadan az sosyal medya kullanmaktadır. Yine aynı araştırmaya göre cep telefonu ya da akıllı telefon kullanan 6-15 yaş arasındaki çocukların oranı %64.4'tür ve bu oran 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %53.9'dur. Ayrıca düzenli dijital oyun oynayan 6-15 yaş arasındaki çocukların %54.3'ünün oyun tercihleri savaş oyunlardır (TÜİK, 2021). Bu veriler ışığında aşırı teknoloji kullanımının risklerinden ve olası sonuçlarından biri olan internet bağımlılığının gelişimi açısından kullanım oranlarının çocuklar için büyük risk oluşturduğu görülmektedir.

İnternet bağımlılığı, internetin uzun süreli, kompulsif ve kontrol edilemeyen bir şekilde kullanımı olarak karakterize edilir (Derevensky, Hayman ve Lynette, 2019). Ancak bozukluk olarak adlandırılacak düzeyde niteliksel bir değişiklik söz konusu olsa da internet

bağımlılığı kavramının tanımlanması konusunda henüz bir fikir birliği yoktur (Van Rooij ve Prause, 2014) ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-5'te (DSM-5) de yer almadığı için resmi bir ortak tanımı da bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığı alkol veya madde bağımlılığından farklı olarak davranışsal bir bağımlılık türüdür, fakat DSM 5'te yer alan tek davranışsal bağımlılık ise kumar oynama bozukluğudur. Bununla birlikte internet bağımlılığına en yakın kavramsal tanım DSM-5'in üçüncü bölümünde yer verilmiş olan ve bu bozukluğa ilişkin ileri araştırmalar yapılması tavsiye edilen internet oyun oynama bozukluğudur. İnternet oyun oynama bozukluğu "zihinsel meşguliyet, yoksunluk, tolerans, oynamayı bırakma girişimlerinde başarısızlık, yaşam etkinliklerine olan ilginin azalması, tüm olumsuzluklarına rağmen internet oyunlarını oynamayı sürdürmek, internet oyun süresi ve sıklığı konusunda yalan söyleme, kaygı ya da suçluluk duygularını hafifletmek ya da bunlardan kaçınmak için internet oyunlarına yönelme, internet oyunlarını oynuyor olmaya bağlı olarak fırsatları kaçırma, ilişkilerini kaybetme ya da tehlikeye sokma" şeklindeki dokuz tanı ölçütü ile değerlendirilmektedir. Son bir yıldır bu tanı ölçütlerinden beşi görülüyor ise internet oyun oynama bozukluğu tanısının konulabileceği belirtilmektedir (APA 2013). İnternet bağımlılığı kavramının DSM 5'te sadece oyun oynama ile sınırlandırılması internette köken alan diğer davranışsal bağımlılıkların farklı şekillerde ifade edilmesine ve alanyazında bir kavram karmaşasının oluşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle internet, sosyal medya veya akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital mecralarda gerçekleşen ve belki de internet bağımlılığı çatısı altında toplanabilecek davranışsal bağımlılıklar ayrı ayrı ele alınmaktadır. Yine internet temelli olan sosyal medya, popüleritesi artmaya devam eden ve internet bağımlılığı oranlarının artmasına da katkıda bulunan özel bir internet kullanım türüdür. Sosyal medya "insanların sanal topluluklar ve ağlarda bilgi ve fikir oluşturduğu, paylaştığı veya fikir alışverişinde bulunduğu sosyal etkileşimi kolaylaştıran teknolojik bir platform" olarak tanımlanmaktadır (Carlson ve diğ., 2016). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımının bireyin davranışlarını kontrol edemeyecek düzeyde hayatında önemli bozulmalara neden olması ve bunun sonucunda günlük yaşam görevlerini önemli ölçüde etkilemesidir (Ryan ve diğ., 2014).

Çocukların internet dahil bütün dijital tecrübeleri ilk olarak evlerinde başlamakta ve bu tecrübeler ebeveynleri aracılık etmektedir. Bu bağlamda alanyazında yer alan önemli kavramlardan biri dijital ebeveynlik kavramıdır. Dijital ebeveynlik çocukların dijital ortamlardaki etkinliklerini anlamaya, desteklemeye ve düzenlemeye yönelik ebeveyn davranışlarını ve uygulamalarını

içeren bir kavramdır (Benedetto ve Ingrassia, 2020). Bu tanımlamada ebeveynlerin çocukların hem teknolojiyle tanışmalarını hem de ne düzeyde teknolojiyle iç içe olacaklarını belirleme ve yönetme konularında önemli bir rol üstlendikleri görülmektedir. Bu nedenle de ebeveynlerin internet ve sosyal medya kullanımına yönelik tutumlarının çocukların davranışları üzerinde etkili bir unsur olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden ebeveynlerin dijital ebeveynlik becerilerine sahip olması, çocuklarına rehberlik etmeleri ve önlem almaları gibi konular, ebeveynlerin yerine getirmesi gereken sorumlulukları arasına girmiş ve sağlıklı nesillerin yetiştirilebilmesi adına oldukça önemli hale gelmiştir (Eligül, 2020). Alanyazında yer alan araştırmalar, internet bağımlılığının veya internet oyun oynama bozukluğunun akademik başarısızlık, uyku yoksunluğu (Kim ve diğ., 2018), kişilerarası ilişki sorunları ve aile çatışmaları (Schneider, King ve Delfabbro, 2017) gibi olumsuz sonuçlara dikkat çekmesinin yanı sıra teknoloji ve internet bağımlılığında ailenin temel unsur olduğunu da göstermektedir (Akçay, 2020; Akçay ve Özcebe, 2012; Saltuk ve Erciyes, 2020; Şahin ve Tuğrul, 2012; Ulusoy ve Bostancı, 2019; Wallenius ve Punamaki, 2008).

İnternet bağımlılığında dikkat çeken bu artış ve internet kullanımına yönelik bağımlılık geliştirme riski nedeniyle uluslararası ve ulusal alanyazında teknoloji ve internet bağımlılığına yönelik müdahale çalışmalarının yer almaya başladığı görülmektedir. Mun ve Lee'nin (2015) 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yürüttüğü deney ve kontrol gruplu müdahale çalışmasında deney grubunun program sonrası öz düzenleme puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve internet kullanım sürelerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Berdibayeva ve diğerlerinin (2016) 15-17 yaş arası öğrencilerle yürüttükleri 7 oturumluk deney ve kontrol gruplu çalışmalarında deney grubunda yer alan öğrencilerin internet bağımlılığından aldıkları puanlarda azalma olduğu ifade edilmiştir. Bir başka araştırmada Yang ve Kim (2018) öz denetim odaklı bir müdahale programı geliştirmiş ve 13-15 yaş arası öğrencilerle yürüttükleri on oturumdan oluşan deney ve kontrol gruplu çalışmalarında deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinin ve internette geçirdikleri sürenin anlamlı düzeyde azaldığını belirtmişlerdir. Berber Çelik'in (2016) ortaöğretim öğrencileriyle yürüttüğü deney kontrol gruplu çalışmasında deney grubuna 5 oturumdan oluşan bir program uygulanmış ve deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı eğilimlerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Yumru'nun (2020) ortaokul öğrencileriyle yürüttüğü tez çalışmasında 6 oturumdan oluşan oyun temelli müdahale programının sonucunda deney grubundaki öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinde

azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Canoğulları Ayazseven'in (2019) hem öğrencilere hem de ailelerine psikoeğitim programı uygulanan çalışmasında internet bağımlılığının önlenmesinde öğrenciyle birlikte aileye de eğitim verilmesinin problemli kullanımı azalttığı saptanmıştır. Müdahale çalışmalarının dışında Çiçek ve diğerlerinin (2024) lise öğrencilerinde problemli internet kullanımına neden olan risk ve koruyucu faktörleri belirlemeyi amaçladıkları iç içe geçmiş deney kontrol gruplu çalışmasında düzensiz uykunun, yetersiz beslenmenin, uzun süreli internet kullanımının ve sosyal medya alışkanlıklarının problemli internet kullanım riskini artırdığını göstermektedir. Uluslararası ve ulusal alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde çalışmaların daha çok öğrencilere uygulanan müdahale programlarını içerdiği, öğrenci ve ebeveyne ayrı ayrı müdahale programlarının bir arada ele alındığı çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

İki ayrı çalışma grubu ile yürütülen bu çalışmanın amacı problemli internet kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının geliştirilmesi ve bu programın ilkökul öğrencileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Ayrıca ilk çalışma grubunun ebeveyni olmayıp aynı yaş grubunda çocuğu olan bir ebeveyn grubuna ise yine problemli internet kullanımını azaltmayı amaçlayan bir psikoeğitim programı uygulanarak bu programın öğrencilerin internet kullanımı üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi de hedeflenmiştir. Öğrencilerin kendilerinin katıldığı bir önleme programının etkililiği ile önleme programına katılan öğrencilerin ebeveyni olmayan bir ebeveyn grubuna verilen psikoeğitimin öğrencilerin internet kullanımını üzerindeki etkililiği aynı çalışmada ele alınmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, doğrudan öğrencilere uygulanacak bir önleme programının mı yoksa annelere uygulanacak bir önleme programının mı daha etkili olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Deseni

Birden fazla katılımcı ile de gerçekleştirilebilen tek denekli AB deneysel desenin kullanıldığı bu çalışma deseninde ilk olarak katılımcılara araştırmaya başlamadan önce ön test uygulanarak bağımlı değişkenin durumu tespit edildikten sonra bir müdahale uygulanır ve son test ile bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ölçülür (Büyüköztürk vd., 2012). Genellikle eşitlenmiş bir karşılaştırma grubuna ulaşmanın mümkün olmadığı durumlarda bu desenin kullanılabileceği ifade edilmektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

Çalışma Grubu

Çalışma iki ayrı grupla yürütülmüştür. İlk grup İstanbul'un Beykoz ilçesinde öğrenimine devam eden 3. (n=7, %63.6) veya 4. (n=4, %36.4) sınıf öğrencisi olan 7'si (%63.6) kız ve 4'ü (%36.4) erkek olmak üzere toplam 11 öğrenci ve ikinci grup ilk gruptaki öğrencilerin anneleri olmayan ancak aynı yaş grubunda çocuğu olan 31-50 yaş aralığındaki (40.91±6.24) annelerden oluşan 11 ebeveyn den oluşmaktadır. Çalışmaya öntest puanları yüksek çıkan ve gönüllü katılımcılar dahil edilmiştir. Araştırmanın katılımcı sayısını belirlemek için örneklem büyüklüğü G*Power 3.1 güç analizi programı ile hesaplanmıştır. Analiz 0.05 (α) anlamlılık düzeyinde %80 istatistiksel güç (1- β) ve orta etki (0.5) büyüklüğü için nonparametrik testlerden Wilcoxon işaretli-sıralar testi dikkate alınarak yapılmış ve ulaşılmaması gereken katılımcı sayısının 24 olduğu görülmüştür. Ancak araştırma gönüllü katılımı gerçekleştirildiği ve çalışmaya katılmayı kabul eden kişi sayısının 11 olması nedeniyle her iki grup için de katılımcı sayısı 11 kişi ile sınırlı kalmıştır. Bu çalışmada kontrol grubu oluşturulamamıştır. Bunun temel nedeni, araştırmanın yürütüldüğü okulda gönüllü katılımcı temininde yaşanan sınırlılıklardır. Bu nedenle, çalışmada deney grubuna odaklanılarak tek denekli AB deneysel deseni tercih edilmiştir. Bu yaklaşım, katılımcıların kendi içlerinde ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılarak değişimlerin izlenmesini sağlamıştır. Bu çalışmada çalışma grubunun belirlenmesinde öğrencilerin ve ebeveynlerin gönüllülük esasına göre katılımı sağlanmıştır. Katılımcıların belirlenmesi aşamasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikiyatrik tanı değerlendirmesi yapılmamış olup, psikiyatrik tanısı olan ya da olmayan bireyler arasında bir ayırım gözetilmemiştir. Bununla birlikte, uygulanan ön test sonuçları katılımcıların internet kullanım düzeylerinin tanı alacak seviyede yüksek olmadığını göstermiştir. Katılımcılara ilişkin sosyodemografik özellikler ve internet kullanımlarına dair bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖg-KF)

Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilen ölçek DSM 5 temelinde internet oyun oynama bozukluğunu tanımlayan dokuz temel kriter çerçevesinde oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Arıca ve arkadaşları (2018) gerçekleştirmiştir. Maddeler beşli Likert tipi derecelendirme (1=Asla, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık ve 5=Çok sık) ile puanlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 9 maddeden

oluşan ölçek, 5'li likert tipinde (1/Asla ve 5/Çok sık) bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45'tir ve kesme noktası 36 puandır. Bu 36 ve üzeri puanın internet oyun oynama bozukluğunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Çocuklar için Problemliliği Teknoloji Kullanımı Ölçeği (ÇPTKÖ)

Ölçek Konca, Baltacı ve Akbulut (2022) tarafından teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve problemliliği internet kullanımı konularında detaylı literatür taraması yapılarak geliştirilmiştir. Çocuklardaki problemliliği teknoloji kullanımı düzeylerini belirlemek amacıyla ebeveynlere uygulanan ölçek 26 maddeden oluşmaktadır, 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise 130'dur. Ölçekte kesme puanı bulunmamakla birlikte ölçekten alınan puanın artması problemliliği teknoloji kullanımı düzeyinin arttığını göstermektedir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda kullanım sürekliliği, kontrole karşı direnç, gelişime etki ve yoksunluk-kaçış olmak üzere 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir ve ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısı ise .93 olarak saptanmıştır.

Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği (DEFÖ)

Manap ve Durmuş (2020) tarafından geliştirilmiş olan ölçek toplam 16 maddeden oluşmaktadır ve dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Risklerden koruma, verimli kullanım, olumsuz model olma ve dijital ihmaldir. Ebeveynler tarafından doldurulan ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme (1=Hiçbir Zaman/5=Her Zaman) ile puanlanmaktadır. Toplam puan alınmayan ölçekte alt boyutlar birbirlerinden bağımsız bir şekilde değerlendirilmektedir. Ölçekte kesme puanı olmayıp her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 20'dir. Risklerden koruma ve verimli kullanım alt boyut puanlarının yüksek olması dijital ebeveynlik farkındalığının yüksek olduğunu; olumsuz model olma ve dijital ihmali alt boyut puanlarının yüksek olması dijital ebeveynlik farkındalığının düşük olduğunu göstermektedir. DEFÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları olumsuz model olma için .80, dijital ihmali için .79, verimli kullanım için .72 ve risklerden koruma için .63 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Ölçek Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt faktörden oluşan ölçek 20 maddedir 5'li

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri Ve İnternet Kullanım Bilgileri

Kategori	Düzye	N	%	
ÇOCUK	Cinsiyet	Kız	7	63.6
		Erkek	4	36.4
	Sınıf Düzeyi	3. Sınıf	7	63.6
		4. Sınıf	4	36.4
	Anne Eğitim	İlkokul	1	9.1
		Ortaokul	1	9.1
		Lise	5	45.5
	Anne Çalışma Durumu	Üniversite	4	36.4
		Çalışıyor	9	81.8
		Çalışmıyor	2	18.2
	Baba Eğitim	İlkokul	1	9.1
		Lise	3	27.3
		Üniversite	7	63.6
	Baba Çalışma Durumu	Tam Zamanlı Çalışma	9	81.8
		Yarı Zamanlı Çalışma	2	18.2
	Kardeş Sayısı	İki Kardeş	6	54.5
		Üç Kardeş	5	45.5
	Kendine Ait Oda	Var	6	54.5
		Yok	5	45.5
	Kendine Ait Bilgisayar	Var	5	45.5
		Yok	6	54.5
	Kendine Ait Akıllı Telefon	Var	6	54.5
		Yok	5	45.5
	İnternete Girilen Ortam	Kendi Odası	6	54.5
		Oturma Odası	5	45.5
	İnternet Kullanım Süresi	1-2 Saat	4	36.4
		3-4 Saat	5	45.5
5 ve Üzeri		2	18.2	
İnternet Kullanım Amaçları	Ödev	9	81.8	
	Oyun	9	81.8	
	İletişim	5	45.5	
	Müzik	7	63.6	
	Sosyal Medya	4	36.4	
	TV İzleme	6	54.5	
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	4	36.4	
	Tam Zamanlı Çalışma	5	45.5	
	Yarı Zamanlı Çalışma	2	18.2	
Eğitim Durumu	İlkokul	1	9.1	
	Lise	6	54.5	
Boş Zaman Etkinlikleri	Üniversite	4	36.4	
	Film/Dizi/TV İzleme	4	36.4	
	Kitap Okuma	2	18.2	
	Resim/Dikiş/Seramik/Örgü	1	9.1	
	Sosyal Medya	1	9.1	
	Spor	1	9.1	
	Tiyatro/Konser/Sinema	2	18.2	
Evinizde İnternet	Var	10	90.9	
	Yok	1	9.1	
İnternet Kullanım Süresi	0-2 Saat	6	54.5	
	3-4 Saat	3	27.3	
	5-6 Saat	2	18.2	
İnternet Kullanım Zamanı	Akşam Saatleri	9	81.8	
	Gündüz Öğleden Sonra	2	18.2	
İnternet Kullanım Amacı	Ödev	7	63.6	
	İletişim	8	72.7	
	Müzik	4	36.4	
	Sosyal Medya	5	45.5	
	TV İzleme	2	18.2	
	Haber	3	27.3	
İnternet Kullanımında Kendinizi Sınırlandırma Sıklığınız	Alışveriş	6	54.5	
	Hemen her gün	7	63.6	
	Haftada 2 kez	1	9.1	
	Haftada 1 kez	0	0	
	Ayda bir kez	0	0	
Çocuğunuzun İnternet Kullanımına Müdahale Etme Sıklığınız	Hiç	3	27.3	
	Hemen her gün	11	100	
	Haftada 2 kez	0	0	
	Haftada 1 kez	0	0	
	Ayda bir kez	0	0	
Aile Koruma Programı Kullanma Durumu	Hiç	0	0	
	Evet	3	27.3	
	Hayır	8	72.7	

Likert tipindedir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11'inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20'inci maddelerden oluşmaktadır. Toplam puanı hesaplanabilen ölçekten en düşük puan 20, en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algılama düzeyinin arttığını göstermektedir. Bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde ise en düşük puan ile en yüksek puan dikkate alınarak elde edilen aralık kullanılmaktadır. Bağımlılık seviyeleri "bağımlılık yok", "düşük bağımlı", "orta bağımlı", "yüksek bağımlı" ve "çok yüksek bağımlı" olarak derecelendirilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığı ve yeterli uyum indeksi değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sanal tolerans boyutu için .92, sanal iletişim boyutu için .91 ve ölçeğin toplamı için ise .94 olarak saptanmıştır.

Psikoeğitim Programları

Çocuklara Yönelik İnternet Bağımlılığı Önleme Programı

İlkokul öğrencilerine yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan ve Bilinçli ve Kontrollü Teknoloji Kullanımı Psikoeğitim Programının oluşturulması sürecinde öncelikle teknoloji bağımlılığı, güvenli teknoloji, problemler teknoloji kullanımını azaltma ile ilgili alanyazın taranarak problemler teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik yapılandırılmış programlar, araştırmalar ve etkinlik kitapları incelenmiştir (Ataş ve Efeçınar, 2019; Berber Çelik, 2016; Biçer, 2014; Canoğulları Ayazseven, 2019; Dursun, 2020; Filliozat ve diğ., 2021; Yumru, 2020). Oturum içerikleri yapılan alanyazın incelemesinden ve Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM)'nden faydalanılarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve yaratıcı drama teknikleri ile zenginleştirilmiştir (Kaduson ve Schaefer, 2008). Programların içeriği belirlenirken literatürde riskli internet kullanımını etkileyen temel değişkenler dikkate alınmıştır. Çocuklara yönelik internet bağımlılığı önleme programı hazırlanırken özellikle teknoloji bağımlılığı, güvenli internet kullanımı ve problemler teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik beceriler temel odak noktası olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler, çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarını ve internet kullanım düzeylerini doğrudan etkileyen unsurlar olduğu için psikoeğitim programına dahil edilmiştir. Özellikle Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM) ve yaratıcı drama tekniklerinden faydalanılarak çocuk katılımcıların sürece aktif katılımı ve bilinçli internet kullanımı konusunda farkındalık kazanmaları hedeflenmiştir. Oturum hedefleri ve içerikleri Tablo 2'te belirtilmiştir.

Ebeveynlere Yönelik Psikoeğitim Programı

Ebeveynlere yönelik Dijital Ebeveynlik Psikoeğitim Programı'nın oluşturulması süreci ön hazırlık aşamasında ilgili alanyazın incelemeleri yapılarak (Arslan, 2022; Avcı, 2023; Canoğulları Ayazseven, 2019; Kütük, 2023; Manap ve Durmuş, 2021) ve konuyla ilgili kitaplar incelenerek (Sayar ve Benli, 2020; Uyan, 2019; Yay, 2019) araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiş ve alanyazın taramasından yararlanılarak oturumlar hazırlanmıştır. Yapılan alanyazın incelemesinde problemler teknoloji kullanımının ebeveyn tutumları ve dijital ebeveynlik becerileriyle yakından ilişkili olduğu tespit edilmiş (Arslan, 2022; Avcı, 2023; Kütük, 2023; Manap ve Durmuş, 2021) ve bu doğrultuda ebeveyn psikoeğitim programının içeriğinde; dijital ebeveynlik becerileri, ebeveyn tutumları ve sınır koyma becerileri programın temel bileşenleri olarak belirlenmiştir. Oturum hedefleri ve içerikleri Tablo 3'te belirtilmiştir.

Uygulama

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla ilgili gerekli izinler e-posta yoluyla alınmıştır. Araştırma planı oluşturulduktan sonra öncelikle Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 10.03.2023 tarih ve 23/117 kayıt numarası ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırma için veri toplanması ve uygulama yapılması amacıyla İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden 21.03.2022 tarih ve E-59090411-44-72747895 sayı ile resmi izin alınmıştır. Gruplarından biri İstanbul'un Beykoz ilçesinde yer alan devlete bağlı bir ilkokulda 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden 3. veya 4. sınıf öğrencisinden oluşan 11 katılımcılı öğrenci grubu, ikincisi ise 31-50 yaş aralığındaki toplam 11 anneden oluşan ebeveyn grubu olmak üzere çalışma iki grubu ile araştırma yürütülmüştür. İlk aşamada belirlenen okuldaki gönüllü olan tüm 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere ve 3. ve 4. sınıfta çocuğu olan ebeveynlere araştırmada kullanılan ölçme araçları uygulanmış ve ölçek puanları yüksek olanlar arasından gönüllü olan ve veli onayı olan 15 öğrenci birinci gruba, birinci gruba dahil edilen öğrencilerin velileri hariç tutularak gönüllü olan 15 veli ise ikinci gruba dahil edilmiştir. Oturumlara düzenli katılım sağlamayan ve sınıfta oturmayan öğrenciler olarak değerlendirilen 4 öğrenci ve 4 anne araştırmaya dahil edilmemiştir. Çalışmada bir kontrol grubunun oluşturulamaması ölçek puanı yüksek olan öğrenciler arasında yeterli sayıda gönüllü olmamasından kaynaklanmıştır. Uygulama sürecinde etkisi test edilen psikoeğitim programı öğrencilere 4 hafta boyunca haftada iki oturum olmak üzere 60 dakikalık oturumlar halinde yüz yüze bir şekilde, ebeveynlere ise 4 hafta boyunca haftada bir oturum olmak üzere 60 dakikalık

Tablo 2. Birinci Gruba (Öğrencilere) Uygulanan Psikoeğitim Programı

Oturum	Oturum Hedefi	İçerik	Oturum içi güçlendirme etkinlikleri	Davranış değişikliği yöntemleri
1	Tanışma ve Güven Oluşturma	Tanışma etkinliği Grup sürecinin yapılandırılması: Grup Kuralları İnternette neler yapıyorsunuz? / Gününüz nasıl geçiyor?	İsim ve ritim etkinliği (tanışma oyunu) Kurallar ağacı etkinliği	
2	Amaç ve beklentileri oluşturma	Oturumun özetlenmesi Grup Beklenti ve amaç oluşturma TBM Teknoloji Giriş	Üç parmak ısınma oyunu Çamaşır asma etkinliği	
3	Teknolojinin faydalı ve zararlı yanlarını fark etme	Oturumun özetlenmesi TBM Teknoloji devamı İnternet kullanımını derecelendirme Fazla teknolojinin zararları ve yararları Teknoloji kullanımı çizelgesi ev ödevi	Hikaye anlatma (Taha'nın hikayesi) Sağlık lideri ısınma oyunu Hikaye anlatma (Taha'nın hikayesi) Termometre etkinliği Terazi etkinliği	Ev ödevleri
4	Ekransız eğlenceli aktiviteleri keşfetme	Oturumun özetlenmesi Çizelgenin değerlendirilmesi Teknoloji Bağımlılığı Sunumu Teknoloji yerine neler yapabilirim? Teknoloji kullanım çizelgesi ev ödevi Evde teknolojisiz bir oyun ev ödevi Oturumun özetlenmesi	Sevgi balonları ısınma oyunu	Ev ödevleri
5	Duyguları tanıma	Duyguları Tanıma Teknoloji kullanım çizelgesi ev ödevi	Pat Pat Patladı ısınma oyunu Duygu kartları / Tombalası etkinliği	Ev ödevleri
6	İnterneti güvenli kullanmayı öğrenme	Güvenli internet Teknoloji kullanım çizelgesi ev ödevi	Ayna ısınma oyunu Olay kartları etkinliği Doğru yanlış oyunu	Ev ödevleri
7	Problem çözme becerileri geliştirme	Problem çözme becerileri Sonlandırmaya hazırlık Teknoloji kullanım çizelgesi ev ödevi	Soy isim Sırası ısınma oyunu Örnek olay etkinliği	Ev ödevleri
8	Sonlandırma/Değerlendirme	Grup sürecinin değerlendirilmesi Son Test Uygulaması Kapanış	Sevgi bombardımanı ısınma oyunu Kolaj etkinliği	Son test Aktif katılımın ödüllendirilmesi: boyama materyalleri dağıtımı

Tablo 3. İkinci Gruba (Ebeveynlere) Uygulanan Psiko eğitim Programı

Oturum	Oturum Hedefi	İçerik	Oturum içi güçlendirme etkinlikleri	Davranış değişikliği yöntemleri
1	Dijital ebeveynlik becerilerini geliştirme	Grup sürecinin yapılandırılması İnternette neler yapıyorsunuz? Gününüz nasıl geçiyor? Dijital Ebeveynlik Güvenli İnternet kullanımı	Tanışma etkinliği	
2	Teknoloji bağımlılığının oluşum evrelerini, zararlarını ve bağımlılıktan korunma yöntemlerini bilme Siber zorbalığı fark etme	Teknoloji bağımlılığı Siber zorbalık		
3	Aile ilişkilerinde ebeveyn tutumlarının rolünü fark etme	Ebeveyn Tutumları Sonlandırmaya hazırlık		
4	Sınır koyma becerisini geliştirme	Sınır koyma eğitimi Sonlandırma		

oturumlar halinde çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Öğrenci psiko eğitim oturumları 2022–2023 eğitim öğretim yılı Mayıs–Haziran ayları arasında psikolojik danışman araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Ebeveyn psiko eğitim oturumları ise 2023 yılı Haziran ayı içerisinde psikolojik danışman araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Psiko eğitim oturumlarının tamamlanmasının ardından aynı ölçme araçları son test olarak katılımcılara tekrar uygulanmıştır. Kullanılan ölçme araçları ve uygulanış biçimleri tablo 4'de belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler olan frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum puanlar olarak verilmiştir. Psiko eğitim programı öncesinde ve sonrasında uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar örneklem sayılarının küçük oluşu (30'un altında) nedeniyle nonparametrik testlerden Wilcoxon Signed Ranks Test ile analiz edilmiştir. Bütün analizler SPSS v. 25.0 programı ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmada yer alan katılımcıların internet kullanımına ilişkin yüzdeler katılımcılara ilişkin sosyodemografik bilgilerden hareketle tespit edilmiştir. 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin yaklaşık yarısı kendine ait odaya (%54.5), bilgisayara (%45.5) ve akıllı telefona (%54.5)

sahipken yarısı değildir. Benzer şekilde yaklaşık yarısı oturma odasında (%45.5) internete girerken diğer yarısı odasında internete girmektedir. Öğrencilerin yarısı (%45.5) günde 3-4 saat internette zaman geçirirken %18.2'i 5 saat ve üzerinde bir süre internette kalmaktadır. Öğrenciler ikisi de eşit oranda olmak üzere en çok ödev ve oyun (%81.8) ve ikinci olarak da müzik (%63.6) ve televizyon (%54.5) izlemek amacıyla interneti kullanmaktadırlar. Çalışmada yer alan katılımcı annelerin internet kullanım süreleri yaklaşık yarısı (%54.5) için 0-2 saat arasında iken %18.2'si için 5-6 saattir. İnternet kullanım amaçlarında ilk sırada iletişim (%72.7), ikinci sırada ödev (%63.6) ve üçüncü sırada alışveriş (%54.5) gelmektedir. Son olarak bütün anneler (%100) çocuklarının internet kullanımına her gün müdahale etmektedirler (Tablo 1).

Veri analizinde ilk olarak katılımcıların ön test ve son testlerden elde ettikleri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır. Öğrencilere uygulanan psiko eğitim programı sonrasında İOOBÖ puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düştüğü, ancak annelere uygulanan psiko eğitim sonrasında DEFÖ puan ortalamaları değişmezken SMBÖ'nde daha fazla olmak üzere SMBÖ ve ÇPTKÖ ölçek puan ortalamalarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde olmamakla birlikte bir azalma gösterdiği saptanmıştır (Tablo 5).

İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerine güvenli internet kullanımı ve kullanım süresini kontrol etme becerisinin

Tablo 4. 1.Ve 2. Gruba Uygulanan Ölçme Araçları ve İşlem Uygulanma Biçimleri

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
1.Grup (Öğrenci)	İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)	Bilinçli ve Kontrollü Teknoloji Kullanımı Psikoeğitim Programı	İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (İOOBÖ9-KF)
2. Grup (Ebeveyn)	Çocuklar için Problemler Teknoloji Kullanımı Ölçeği (ÇPTKÖ)	Dijital Ebeveynlik Psikoeğitim Programı	Çocuklar için Problemler Teknoloji Kullanımı Ölçeği (ÇPTKÖ)
	Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği (DEFÖ) Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)		Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği (DEFÖ) Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Tablo 5. Çalışma Ölçeklerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

	Ölçekler		Ortalama	SS	Minimum	Maksimum
Öğrencilere Uygulanan Ölçekler	İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-Kısa Form	Ön test	23,55	4,29	16,00	29,00
		Son test	18,82	2,99	14,00	24,00
	Çocuklar İçin Problemler Teknoloji Kullanımı Ölçeği	Ön test	79.09	13.72	66.00	106.00
		Son test	72.18	24.19	33.00	100.00
	Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Risklerden Koruma	Ön test	11.27	2.69	8.00	16.00
		Son test	10.73	1.74	9.00	15.00
Annelere Uygulanan Ölçekler	Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Verimli Kullanım	Ön test	12.64	2.11	9.00	16.00
		Son test	12.36	1.75	11.00	17.00
	Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Olumsuz Model Olma	Ön test	12.55	1.63	11.00	16.00
		Son test	12.36	1.75	10.00	15.00
	Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Dijital İhmal	Ön test	11.91	2.47	8.00	16.00
		Son test	12.18	1.78	9.00	15.00
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	Ön test	42.18	8.51	28.00	57.00	
	Son test	37.27	8.84	27.00	52.00	

kazandırılması amacıyla uygulanan psikoeğitim programının etkililiğinin incelendiği bu çalışmada elde edilen ön test ve son test puanlarına ilişkin verilerin analizinde Wilcoxon işaretli-sıralar testi kullanılmıştır. Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, ilişkili iki ölçüm setine ait fark puanlarının yönünü test etmede tercih edilen bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2013). Bu bağlamda katılımcıların ön test ve son test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığının tespit edilmesi için yapılan analizler sonucunda öğrencilere uygulanan müdahale programı sonrasında 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları müdahale öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu ($t = -2.94, p < .05$) ve yüksek düzeyde bir etki gücünün olduğu ($r = 0.30$) görülmüştür (Tablo 6). Dolayısıyla

uygulanan psikoeğitim programının öğrenciler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Annelere verilen eğitim programı sonrasında uygulanan ölçeklerden alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ancak anlamlılık seviyesi $p < .10$ olarak kabul edildiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

TARTIŞMA

İki ayrı çalışma grubu ile yürütülen bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen “Bilinçli ve Kontrollü Teknoloji Kullanımı Psikoeğitim Programı”nın 3. ve 4. Sınıf ilkökul öğrencileri üzerindeki etkililiğinin

Tablo 6. Öğrencilere Uygulanan Müdahale Programı Öncesi ve Sonrası Ölçek Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçekler	Ön test-Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği-Kısa Form	Negatif Sıra	11	6.00	66.00	-2.94	.003
	Pozitif Sıra	0	0	0		
	Eşit	0				

Tablo 7. Annelere Verilen Eğitim Öncesi ve Sonrası Ölçek Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçekler	Ön test-Son test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Çocuklar İçin Problemlili Teknoloji Kullanımı Ölçeği	Negatif Sıra	6	7.75	46.50	-1.20	.230
	Pozitif Sıra	5	3.90	19.50		
	Eşit	0				
Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Risklerden Koruma	Negatif Sıra	5	7.40	37.00	-0.358	.720
	Pozitif Sıra	6	4.83	29.00		
	Eşit	0				
Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Verimli Kullanım	Negatif Sıra	5	6.10	30.50	-0.310	.757
	Pozitif Sıra	5	4.90	24.50		
	Eşit	1				
Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Olumsuz Model Olma	Negatif Sıra	3	7.33	22.00	-0.060	.952
	Pozitif Sıra	6	3.83	23.00		
	Eşit	2				
Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği-Dijital İhmal	Negatif Sıra	4	6.00	24.00	-0.360	.719
	Pozitif Sıra	6	5.17	31.00		
	Eşit	1				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	Negatif Sıra	8	6.44	51.50	-1.654	.098
	Pozitif Sıra	3	4.83	14.50		
	Eşit	0				

ve ayrıca annelere yönelik hazırlanan “Dijital Ebeveynlik Psiko eğitim Programı”nın 3. ve 4. sınıfa devam eden çocukların internet kullanımı üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerin internet kullanımına dair yapılan betimsel analizler sonucunda 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin yaklaşık yarısının veya daha fazlasının kendine ait odasının, bilgisayarının ve akıllı telefonunun olduğu; öğrencilerin yarısının oturma odasında, diğer yarısının ise odasında internete girdiği; öğrencilerin yarısının günde 3-4 saat, %18.2’inin 5 saat ve üzerinde internette zaman geçirdiği; son olarak öğrencilerin %81.8’inin ödev ve oyun, %63.6’ünün müzik dinlemek ve %54.5’inin televizyon izlemek amacıyla interneti kullandığı görülmüştür. Bu bulgular, Çiçek ve diğerleri (2023) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada, interneti uzun süreli ve eğlence odaklı kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanımına daha yatkın olduğunu gösteren sonuçlarla örtüşmektedir.

Bu araştırmanın ana amaçlarından biri olan psiko eğitim programının etkililiğinin incelenmesi açısından sonuçlar ele alındığında öğrencilere uygulanan psiko eğitim programının öğrencilerin İOOBÖ puanlarını anlamlı bir düzeyde düşürdüğü, dolayısıyla etkili bir müdahale programı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde ilkökul öğrencilerine yönelik problemlili

internet kullanımını azaltmaya ilişkin müdahale çalışmalarının az olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte Boyacı’nın (2019) internet bağımlılığı konusuyla ilgili yapılan 2010-2019 yılları arasındaki 153 bilimsel araştırmayı incelediği çalışmasında, çalışma grubu ilkökul ve ortaokul öğrencileri olan araştırmaların sayısının sadece 7 olduğu tespit edilmiştir. Az sayıda çalışma bulunmakla birlikte çocuk ve ergenlere uygulanan bu müdahale çalışmaları incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Mun ve Lee (2015) tarafından 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yürütülen deney kontrol gruplu bir müdahale çalışmasında müdahale programının öğrencilerin öz düzenleme becerisini ve internet kullanım sürelerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Berdibayeva ve arkadaşlarının (2016) 15-17 yaş arası öğrencilerle 7 oturumdan oluşan deneysel çalışmasında müdahale programının öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarını azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Yang ve Kim (2018) tarafından yapılan çalışmada 10 oturumdan oluşan öz denetim odaklı müdahale programının 13-15 yaş arası öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyini ve internette geçirdikleri süreyi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Karadağ ve Noyan’ın (2023) 8. sınıf öğrencileriyle yürütmüş olduğu deneysel çalışmada uygulanan psiko eğitim

programının öğrencilerin özyeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilirken internet bağımlılık düzeyi ve günlük teknoloji kullanım süresi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Berber Çelik'in (2016) deney kontrol gruplu çalışmasında bilinçli internet kullanımına, akademik güdülenmeye ve zamanı etkili kullanmaya ilişkin hazırlanan 5 oturumluk eğitim programının deney grubundaki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının azalmasında etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer şekilde Yumru'nun (2020) erken ergenlik dönemindeki katılımcıların internet bağımlılık düzeyini azaltmada oyun temelli internet bağımlılığını önleme programının etkisinin incelendiği çalışmasında deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılık ölçeği puan ortalamalarının müdahale programı sonrasında azaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde Dursun'un (2020) 10 oturumdan oluşan gerçeklik terapisi temelli psikoeğitim programının ergenlerde problemlili internet kullanımına etkisi incelenmiş ve gerçeklik terapisi temelli psikoeğitim programının ergenlerde problemlili internet kullanımını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Yıldırım'ın (2022) nomofobi farkındalığına ilişkin geliştirmiş olduğu psikoeğitim programının ergenler üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışmada 8 oturumdan oluşan psikoeğitim programının nomofobi düzeyini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla hem mevcut çalışmada elde edilen bulgular hem de alanyazındaki bulgular öğrencilere yönelik deneysel çalışmaların etkili olduğunun gösterilmesi açısından önemli sonuçlar içermektedir.

Çalışmanın ikinci grubunda yer alan ve ilk gruptaki öğrencilerin anneleri olmayıp ancak internet kullanımı yüksek olan başka öğrencilerin annelerinden oluşan anne grubunun yaklaşık yarısının 0-2 saat arasında ve %18.2'sinin 5-6 saat arasında internet kullandığı; %72.7'sinin iletişim, %63.6'sının ödev ve %54.5'inin alışveriş yapmak amacıyla internet kullandığı ve bütün annelerin çocuklarının internet kullanımına her gün müdahale ettikleri tespit edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde annelerin interneti süre olarak öğrenci grubundan daha az kullandıkları görülmekle birlikte kullanma amaçları açısından sonuçlar ele alındığında annelerin internet kullanımının hayatlarında yaygın ve önemli bir işlevinin olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle de annelerin ödev için interneti kullanma oranları neredeyse öğrencilere yakın bir düzeydedir. Ayrıca bütün annelerin çocuklarının internet kullanımına müdahale etmesi de çocukların internet kullanımının ciddiyetini gösteren bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Anne grubuna verilen psikoeğitim programının etkililiğine dair elde edilen sonuçlar annelere yönelik

geliştirilen psikoeğitim programının anneler üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermiştir. Annelere verilen psikoeğitimin çocuklarının internet kullanımını anlamlı düzeyde düşürmediği, çocukların dijital ortamlardaki etkinliklerini anlamaya, desteklemeye ve düzenlemeye yönelik ebeveyn davranışlarını ve uygulamalarını içeren dijital ebeveynlik becerilerinde bir artışın gözlenmediği ancak sadece kendi sosyal medya kullanımlarında anlamlı olmasa da bir düşmenin olduğu ($p = .09$, $p < .10$) tespit edilmiştir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde gerek öğrencilerin internette oyun oynama düzeylerinde görülen düşüş gerek annelerin sosyal medya kullanımlarındaki düşüş dikkate alındığında internet kullanımına yönelik yapılacak müdahalelerin bireyin doğrudan kendisine uygulanması durumunda daha etkili olduğunu göstermesi açısından önemlidir. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda anne babalara yönelik araştırmaların sınırlı olduğu (Boyacı, 2019) görülmektedir. Liu ve diğerlerinin (2015) ergenlerde internet bağımlılığını azaltmaya yönelik çok aileli grup terapisinin etkisini incelediği çalışmasında 46 ergen birey ve ailesi çalışmaya dahil edilmiştir. Altı oturumlu çok aileli grup terapisinin ergenler arasında İnternet bağımlılığı davranışlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Canoğulları Ayazseven'in (2019) çalışmasında hem öğrencilere hem de ailelerine psikoeğitim programı uygulanmıştır. Bu çalışmada ilkökul öğrencilerine yönelik geliştirilen ve uygulanan müdahale programının öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların düşmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin dahil edildiği bir diğer çalışma olan Berber Çelik ve arkadaşlarının (2024) ergenlere, 8 oturumdan oluşan nomofobi düzeyini azaltmaya ilişkin geliştirmiş olduğu psikoeğitim programının uygulandığı ve ailelere, 2 oturumdan oluşan bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin psikoeğitim programının uygulandığı araştırmasında psikoeğitim programının nomofobi hakkındaki farkındalığı artırmaya ve nomofobi düzeyini azaltmaya ilişkin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bahsi geçen çalışmalarda deney grubuna dahil olan öğrencilerin ebeveynlerine psikoeğitim uygulanırken mevcut çalışmada anne grubundaki katılımcılar öğrenci grubundaki öğrencilerin ebeveynlerinden oluşmamaktadır, çocuğu aynı sınıf düzeyinde olan ve internet kullanımı yüksek çocukları olan gönüllü annelerden oluşmaktadır. Bu çalışmada bu şekilde bağımsız iki grup oluşturulması hangi müdahale türünün daha etkili olabileceğine dair alanyazına katkı sunabilmek amacıyla tercih edilmiştir. Çünkü internet bağımlılığının tedavisinde hem bireysel danışmanlığın hem de grup terapisinin eksiklikleri olduğu ve farklı yaklaşım ve yöntemler konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu öne sürülmektedir (Liu ve diğ., 2015). Bu

nedenle her ne kadar aynı ölçeklerin kullanılmaması nedeniyle karşılaştırmalı analizler yapılamamış olsa da aynı amaçla hazırlanmış ve görece benzer amaçları içeren iki ayrı psikoeğitim programının etkililiği aynı araştırmada sınanmış ve yukarıda da belirtildiği gibi ebeveynlere yapılan müdahalenin ancak kendi davranışları üzerinde etkili olduğu, öğrencilerin internet kullanımının azaltılmasına dair bir etkililiğinin olmadığı saptanmıştır. Aynı durum doğrudan öğrencilerle yapılan müdahalenin anlamlı bir değişime yol açmasıyla da desteklenmektedir. Özellikle de etkili müdahalelerin nasıl etkinliğine katkıda bulunabileceğine veya müdahalelerin nasıl çalıştığına anlaşılmasına bu bulguların katkı sağladığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu sonuç, sonraki çalışmalarda hangi faktörlerin araştırılması gerektiğinin belirlenmesi açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Ayrıca önleyici müdahalelerin esas olarak çocuklara ve ergenlere odaklanması gerektiğini vurgulayan araştırmacıların (Jang ve Ji, 2012; Lan ve Lee, 2013) yanı sıra ailenin önemine dikkat çeken araştırmacılar (Park ve diğ., 2008) bulunmaktadır. Bu çalışmada her iki grubun aynı çalışmada ele alınmasının müdahale çalışmalarında hangi grubun öncelenmesi gerektiğinin belirlenmesi konusunda bir karşılaştırma imkanı sunması açısından da önemli olduğu ileri sürülebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik geliştirilen psikoeğitim programının ilkökull öğrencileri üzerinde etkili olduğu ve ebeveynlere yönelik hazırlanan psikoeğitim programının ise sadece sosyal medya bağımlılığına ilişkin sonuçlarının etkili olduğu ancak ebeveynlerin dijital ebeveynlik tutumlarına ve çocuklarda problemleri teknoloji kullanımına ilişkin anlamlı bir etki oluşturmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. İlkokul öğrencilerine yönelik problemleri internet kullanımına ilişkin yapılan deneysel çalışmaların sınırlılığı nedeniyle bu araştırmanın alanyazına katkı sağlamasının yanı sıra öğrencilere yapılan önleme çalışmasının etkililiği dikkate alınarak bu tür araştırmaların artırılmasına da dikkat çekeceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma için hazırlanan psikoeğitim programlarının diğer araştırmacıların kullanımına sunulmasının da alanyazın açısından önemli olduğu ileri sürülebilir.

Bu çalışmada ebeveynlere yönelik çalışma grubunun sadece annelerden oluşması önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu durumun temel nedeni, araştırmanın yürütüldüğü dönemde babaların iş saatlerinin yoğun olması ve çevrimiçi oturumlara katılım sağlayamamalarından kaynaklanmaktadır.

Araştırma gönüllülük esasına dayandığından, katılımcı temininde anneler daha ulaşılabilir olmuş ve çalışma grubu annelerden oluşturulmuştur.

Ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen müdahale programının çevrimiçi gerçekleştirilmesi de bir diğer sınırlılık olarak görülmektedir. Annelere yönelik uygulanan çevrimiçi oturumlar, bazı ebeveynlerin etkileşim ve katılım düzeylerini sınırlamış olabilir. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise kontrol grubunun olmamasıdır. Bu çalışmada kontrol grubunun bulunmaması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Kontrol grubu oluşturulamamasının nedeni, araştırma sürecinde gönüllü katılımcı bulma konusunda yaşanan zorluklardır.

Çalışma grubunun belirlenmesi aşamasında psikiyatrik tanı gibi klinik bir değerlendirme yapılmamış olup, psikiyatrik tanısı olan ya da olmayan katılımcılar arasında bir ayırım gözetilmemiştir. Bu durum, araştırmanın önleyici bir müdahale programı olma niteliğini desteklemekte ve çalışmanın amacına uygun olarak bilinçli teknoloji ve güvenli internet kullanım alışkanlıklarını geliştirmeyi ve olası riskli davranışları önlemeyi hedeflemekle birlikte bu çalışma problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik farkındalık kazandırmayı hedeflemektedir. Ancak, katılımcıların klinik düzeyde değerlendirilmemiş olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilmektedir.

Bu araştırmanın sonuç ve sınırlılıklarından hareketle gelecek araştırmaların farklı sosyo-ekonomik arka planlardan gelen anne-babalardan oluşan katılımcıları içerecek şekilde oluşturularak örneklem çeşitliliğinin artırılması, babaların katılımını sağlayacak çeşitli yöntem ve stratejilerin geliştirilmesi, geliştirilen psikoeğitim programlarının etkililiğini daha derinlemesine incelemek için kontrollü deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir. Ayrıca, daha fazla etkileşimi kolaylaştırmak için ebeveyn psikoeğitim programı yüz yüze uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Akçay, D. (2020). Ebeveynlerin çocukların dijital video oyunları bağımlılığı karşısında tutum ve davranışları. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 5 (2), 65-71.
- Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12 (2), 66-71. <https://doi.org/10.5222/j.child.2012.066>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aricak, O. T., Dinç, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2018). İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615-636.

- Arslan, S. (2022). Dijital ebeveynlik farkındalığı ve çocuklarda problemleri medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 723756) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ataş, A. T. ve Efeçinar, İ. (2019). SOBECE Sosyal beceri çocuk eğitimi sosyal beceri uygulama kitapçıkları 3. duygulara yönelik beceriler. Ankara: Say Yayınları.
- Avcı, F.M. (2023). Dijital ebeveynlik farkındalığı ve ebeveyn tutumlarının çocuklarda ekran bağımlılığı ile ilişkisi (Tez No. 806527) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Bakırçay Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2020). Digital parenting: Raising and protecting children in media world. Parenting—Studies by an ecocultural and transactional perspective, 127-148.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3, 365-386.
- Berber Çelik Ç., Küçük A.R. ve Kulaberoğlu N. (2024). Ergenlere Yönelik Aile Destekli Nomofobiyi Azaltma Müdahalesi. Bağımlılık Dergisi, 25(2), 133-142. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1325767>
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A. ve Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 217, 984-989.
- Biçer, U. (2014). Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi (Tez No. 370863) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Boyacı, M. (2019). Türkiye'de internet bağımlılığı araştırmaları: Bir içerik analizi çalışması. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6, 777–795. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0030>
- Büyüköztürk, Ş. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (18. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (Geliştirilmiş 11. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). Ergenlerde problemleri internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi (Tez no. 536867) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Carlson, J. R., Zivnuska, S., Harris, R. B., Harris, K. J., & Carlson, D. S. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. Journal of Organizational and End User Computing (JOEUC), 28(1), 15-31.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). Araştırma yöntemleri desen ve analiz. Ahmet A. (Çeviri Edt.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çiçek, E., Uçar, M. T., & Öztürk, M. (2023). Risk factors associated with problematic Internet use in high school students: A nested case-control study. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 10(2), 115-126.
- Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, Internet, and smartphone use among children and adolescents. Pediatric Clinics, 66(6), 1163-1182.
- Dursun, A. (2020). Ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği (Tez No. 656640) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eliğül, F. (2020). Algılanan ebeveyn tutumlarının internet bağımlılığı ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 642538) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Filliozat, İ., Limousin, V. ve Veille, E. (2021). Oynuyorum ve kendimi taniyorum duygularım. İstanbul: Domingo.
- Jang, M. H. , & Ji, E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 17(4), 288–300. doi:10.1111/j.1744-6155.2012.00344.x
- Kaduson, H. G. & Schaefer, C. E. (2008). En popüler 101 oyun terapisi tekniği (1. Basım). İzmir: Tibyan Yayıncılık.
- Karadağ, Y. E. ve Noyan, C. O. (2023). Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının 8. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. Bağımlılık Dergisi, 24(1), 43-52. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1090570>
- Kim, S. Y., Kim, M. S., Park, B., Kim, J. H., & Choi, H. G. (2018). Lack of sleep is associated with internet use for leisure. PLoS one, 13(1), e0191713. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191713>
- Konca, A. S., Baltacı, Ö., & Akbulut, Ö. F. (2022). Problematic technology use scale for young children (ptus-yc): Validity and reliability study. International Journal of Assessment Tools in Education, 9(2), 267-289.
- Kütük, H. (2023). 7-11 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının ve çocuklarındaki internet bağımlılığının aile uyumuna etkisi (Tez No. 817303) [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Lan, C. M. , & Lee, Y. H. (2013). The predictors of Internet addiction behaviours for Taiwanese elementary school students. School Psychology International, 34(6), 648–657. doi:10.1177/0143034313479690
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., & Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. Addictive Behaviors, 42, 1-8.
- Manap, A. ve Durmuş, E. (2020). Dijital Ebeveynlik Farkındalığı Ölçeğinin Geliştirilmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(2), 978-993.
- Manap, A. ve Durmuş, E. (2021). Dijital ebeveynlik farkındalığının çeşitli değişkenler, aile içi roller ve çocukta internet bağımlılığı açısından incelenmesi. E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12 (1), 141-156. <https://doi.org/10.19160/ijer.837749>
- Mun, S. Y., & Lee, B. S. (2015). Effects of an integrated Internet addiction prevention program on elementary students' self-regulation and Internet addiction. Journal of Korean Academy of Nursing, 45(2), 251-261. <https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.2.251>
- Park, S. K., Kim, J. Y. & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. Adolescence, 43(172), 895–909.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. Computers in Human Behavior, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. Journal of behavioral addictions, 3(3), 133-148.
- Saltuk, M. C., ve Erciyes, C. (2020). Okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımına ilişkin ebeveyn tutumlarına dair bir çalışma. Yeni Medya Elektronik Dergisi, 4 (2), 106-120.
- Sayar, K. ve Benli, S. (2020). Dijital çocuk (1. Basım). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. Journal of behavioral addictions, 6(3), 321-333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks, 4 (3), 115-130.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 523-538.

- Türkiye İstatistik Kurumu, (2021c). 2021 yılı çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Erişim: 12.12.2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-BilisimTeknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Erişim:12.12.2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49407&dil=1>
- Ulusoy, A. ve Bostancı, M. (2019). Çocuklarda sosyal medya kullanımı ve ebeveyn rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8 (28), 559-572. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2233>
- Uyan, S. (2019). Dijital çağda ebeveyn olmak (1. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203-213.
- Wallenius, M., ve Punamaki, R. L. (2008). Digital game violence and direct aggression in adolescence: A longitudinal study of the roles of sex, age, and parent-child communication. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29 (4), 286-294. <https://doi:10.1016/j.appdev.2008.04.010>
- We Are Social, (2022). Digital 2022 Global overview report. Erişim: 12.12.2023. <https://wearesocial.com/cn/wp-content/uploads/sites/8/2022/01/DataReportal-GDR002-20220126-Digital-2022-Global-Overview-Report-Essentials-v02.pdf>
- We Are Social, (2023). Digital 2023 Global overview report. Erişim: 12.12.2023. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Yang, S. Y. ve Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35 (3), 246-255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yay, M. (2019). Dijital ebeveynlik (2. Baskı). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Yıldırım, O. (2022). Ergenlere Yönelik Geliştirilen Nomofobi Farkındalığı Psiko-Eğitim Programının Etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 625-641. <https://doi.org/10.35675/befdergi.887091>
- Yumru, H. (2020). Erken ergenlik dönemindeki çocuklarda internet bağımlılığını önlemede oyun temelli programın etkisi (Tez No. 654388) [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.